

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:

КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Совершенствование техники преодоления разрушенной лестницы, стенки фасада, траншеи и хода сообщения.
2. Тренировка упражнения № 46 (бег на 1 км).

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. Они проводятся, как правило, в конце периодов обучения.

В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приемы, и действия, связанные с тонкой двигательной координацией упражнения на силу и после этого – на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

Для проверки практической физической подготовленности все военнослужащие, в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности, распределяются на **четыре категории**:

Категория № 1:

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав мотострелковых подразделений, подразделений радиационной, химической, биологической защиты, танковых, артиллерийских, автомобильных инженерных подразделений, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных подразделений, подразделений войск связи, подразделений противовоздушной обороны и радиоэлектронной борьбы, подразделений обеспечения, топогеодезии и гидрометеорологии, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений);

военнослужащие Военно-воздушных сил (нелетный состав воинских частей, зенитных ракетных и радиотехнических подразделений и воинских частей, подразделений связи и тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав воинских частей и подразделений связи и химической защиты, автомобильных, танковых, инженерных, ракетных, артиллерийских подразделений, подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав морской авиации);

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав ракетных подразделений, учебных воинских частей и подразделений специальных войск, воинских частей и подразделений тыла, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для Ракетных войск стратегического назначения);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав подразделений ремонта, обслуживания и обеспечения, нелетный состав авиации Воздушно-десантных войск).

Категория № 2:

военнослужащие летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной, дальней, военно-транспортной авиации Военно-воздушных сил, армейской авиации, авиации Ракетных войск

стратегического назначения, морской (палубной) авиации, летного состава Воздушно-десантных войск, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов летного состава.

Категория № 3:

военнослужащие плавающего состава надводных кораблей и подводных лодок, учебных отрядов и подразделений Военно-Морского Флота, курсанты и слушатели военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов плавательного состава Военно-Морского Флота.

Категория № 4:

военнослужащие Ракетных войск стратегического назначения (личный состав охраны, обороны и противодиверсионной борьбы);

военнослужащие Сухопутных войск (личный состав разведывательных подразделений и подразделений специального назначения);

военнослужащие Военно-воздушных сил (личный состав подразделений охраны стратегических объектов);

военнослужащие Военно-Морского Флота (личный состав подразделений морской пехоты, десантно-штурмовых, разведывательных десантных подразделений, подразделений специального назначения, боевых пловцов, военных водолазов);

военнослужащие Воздушно-десантных войск (личный состав воинских частей Воздушно-десантных войск).

Военнослужащие, не вошедшие в перечисленные категории, относятся к категории № 1.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: КОМПЛЕКСНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Занятие: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ РАЗРУШЕННОЙ ЛЕСТНИЦЫ, СТЕНКИ ФАСАДА, ТРАНШЕИ И ХОДА СООБЩЕНИЯ. ТРЕНИРОВКА УПРАЖНЕНИЯ № 46 (БЕГ НА 1 КМ).

Цель занятия:

Совершенствование техники преодоления разрушенной лестницы, стенки фасада, траншеи и хода сообщения.

Провести тренировку упражнения № 46 (бег на 1 км).

Время: _____

Место занятия: Спортивный городок (спортивный зал).

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

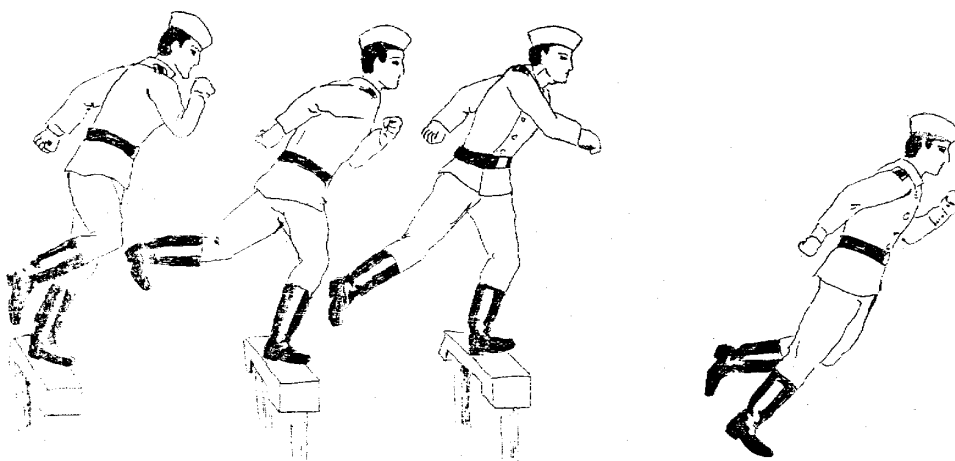
Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть – 7 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	1	Взвод – в двухшереножном
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть – 40 мин		
		Организовать фронтальным способом на двух учебных местах
Совершенствование техники преодоления разрушенной лестницы, стенки фасада, траншеи и хода сообщения	20	Тренировку проводить в составе подразделения потоком. Обратить особое внимание на технику преодоления разрушенной лестницы, стенки фасада, траншеи и хода сообщения
Тренировка упражнения № 46 (бег на 1 км).	20	Тренировку проводить в составе подразделения. Обратить особое внимание на технику бега, старта и финиша, экономию сил во время всего забега

Содержание	(мин)	Организационно-методические Указания
Заключительная часть – 3 мин		
Бег в медленном темпе, ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	2	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	1	Взвод – а двухшереножном строю

1. Совершенствование техники преодоления разрушенной лестницы, стенки фасада, траншеи и хода сообщения

1.1. Преодоление разрушенной лестницы

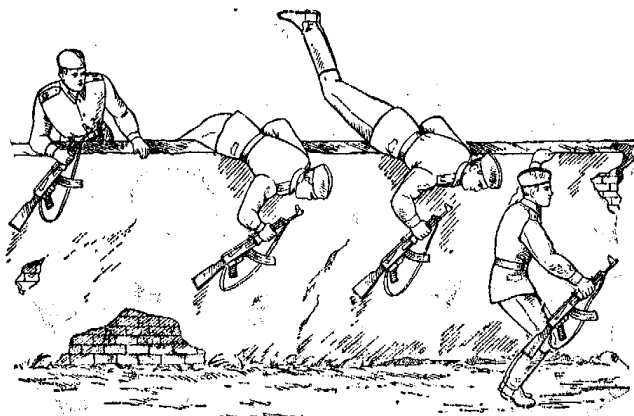
Техника преодоления РАЗРУШЕННОЙ ЛЕСТНИЦЫ следующая: при преодолении нужно с разбегу наскочить на 2-ю ступеньку наклонной лестницы, наклоняя туловище, схватиться руками за верхний срез 4-й ступеньки и, не останавливаясь, взбежать на нее. Не снижая скорости и поочередно наступая на 3-ю, 2-ю и 1-ю ступеньки, сбегать на землю. Все движения следует выполнять быстро и уверенно.



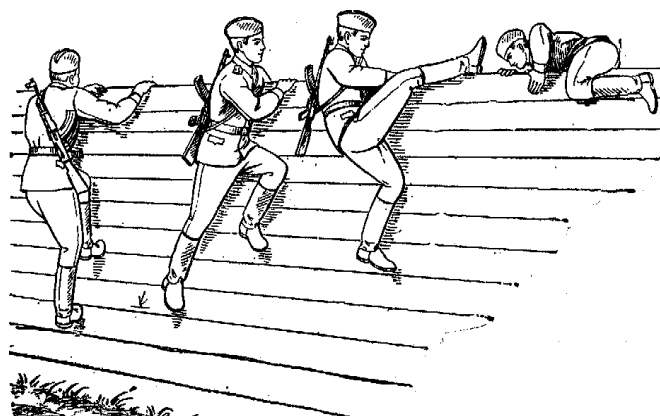
Преодоление разрушенной лестницы

1.1. Преодоление стенки фасада

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ С ОПОРОЙ НА ГРУДЬ (ЖИВОТ) применяется при преодолении препятствий высотой в рост обучаемого: ухватиться руками за верхний край препятствия, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на него грудью (животом). Наклоняя корпус вперед, упереться ладонью одной руки о препятствие с противоположной стороны, придерживаясь другой рукой за верхний край препятствия, перенести ноги и соскочить на землю. Оружие держится за спиной или в руке.



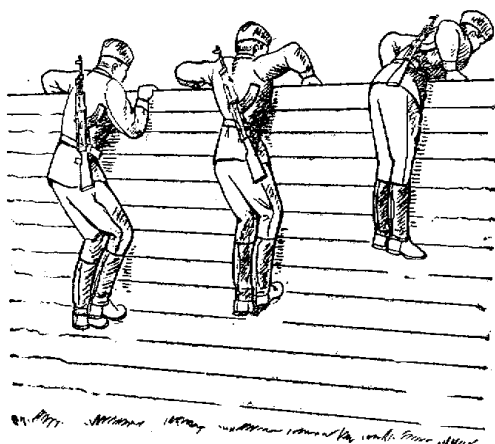
Перелезание с опорой на грудь



Перелезание «зацепом»

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ «ЗАЦЕПОМ» с оружием за спиной применяется при преодолении дощатых заборов и стен высотой 2–2,2 метра: с разбегу оттолкнуться любой ногой в одном шаге от препятствия и, опираясь носком другой согнутой ноги о препятствие, ухватиться руками за его верхний край; подтянувшись, повиснуть на заборе левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой левой согнутой руки, а предплечье и ладонь прижаты к забору с противоположной стороны; согнутую в колене левую ногу прижать к препятствию, махом правой ноги вверх зацепиться пяткой (голенью) за верх забора, подтягиваясь правой рукой, перевернуться через препятствие.

вие, соскочить и продолжать движение.



Перелезание «силой»

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ «СИЛОЙ» применяется при преодолении препятствий высотой 2–2,2 метра, как правило, без снаряжения, оружие держится за спиной: с разбегу оттолкнуться от земли одной ногой и, наскочивая на препятствие другой ногой, схватиться руками за его верхний край; рывком подтянуться на руках и, помогая ногами, выйти в упор; наклониться вперед так, чтобы правая рука опиралась на препятствие с противоположной стороны, а левая оставалась на верхнем крае забора, одновременно перенести ноги через препятствие, соскочить и продолжать движение.

1.3. Преодоление траншеи и хода сообщения

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В УЗКИХ ПРОХОДАХ (траншеях, ходах сообщения, щелях) осуществляется грудью вперед, боком приставными шагами и с поворотами.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«ОТЛИЧНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«ХОРОШО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками;

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками;

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – если упражнение не выполнено или искажено.

2. Тренировка упражнения № 46 (бег на 1 км)

УПРАЖНЕНИЕ 46. БЕГ НА 1 КМ.

По команде **«НА СТАРТ»** военнослужащий подходит к стартовой линии и ставит перед ней толчковую ногу, другую – на 1,5–2 ступни сзади. По команде **«ВНИМАНИЕ»**, слегка сгибая обе ноги, наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Голову и плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад или одной из них опереться на грунт. По команде **«МАРШ»** энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переход на маховый шаг.

НОРМАТИВЫ ПО УСКОРЕННОМУ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнение	Категория военнослужащих	№ упражнения	№ формы одежды	Единицы измерения	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие менее 6 месяцев			Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более		
					отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
Бег на 1 км	1	46	2,3,4	мин, с	2,30	3,40	4,10	3,25	3,35	4,05
	3				3,35	3,45	4,10	3,30	3,35	4,05
	4				3,25	3,35	4,05	3,20	3,30	4,00